Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Pravilen izbor živil naj temelji na prehranski piramidi

Z zdravo prehrano varujemo in krepimo zdravje. Naredimo to skupaj. Splača se, verjemite.

Hrana zagotavlja hranilne snovi (beljakovine, kalcij, železo…) potrebne za gradnjo telesa. Prav tako zagotavlja hranilne snovi (ogljikove hidrate in maščobe), ki dajejo energijo za vse funkcije telesa ter za fizično in umsko delo. Za normalno delovanje telesa potrebujemo tudi vitamine in minerale. Le pestra prehrana ter pravilna izbira zdravstveno neoporečnih živil lahko zadovolji omenjene potrebe.

Zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil. Zapomnimo si, da nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato jejmo različna živila. Izbor in količino živil, ki naj jih jemo vsak dan, si lahko predstavimo s pomočjo prehranske piramide. Predstavljajmo si jo kot polico v naši shrambi, na kateri so skupine živil. Večja je polička, večkrat in v večji količini posegamo po določeni skupini živil. Bodimo pozorni na to, da piramida s svojo obliko in barvami semaforja ponazarja količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju zdravih živil.

„Uživajmo ribe najmanj 2 x tedensko. Prednost dajmo ribam bogatim z omega 3 maščobnimi kislinami (skuša, sardela, losos).“

Na spodnji in največji polici so žita, žitni izdelki, kruh, testenine, kaše in krompir. Dnevno potrebujemo največ živil iz te skupine. Naj bodo sestavni del večine naših obrokov. Ta živila vsebujejo sestavljene ogljikove hidrate, ki so pomemben vir energije ter vitamine, minerale, beljakovine in vlaknine. Slednjih je precej več v polnovrednih žitih in izdelkih.

Na drugi polici prehranske piramide se nahajata zelenjava in sadje različnih barv. Bogata sta z vitamini, minerali in zaščitnimi snovmi. Pomembna sestavina zelenjave in sadja so vlaknine, ki spodbujajo prebavo in preprečujejo zaprtje. Vsak dan zaužijmo najmanj 2 enoti sadja ter 3 enote zelenjave. Torej dnevno najmanj 40-60 dag. Kaj je enota zelenjave ali sadja? Enota sadja (10 dag) je eno jabolko, pomaranča ali hruška ali deciliter sadnega soka. Kot enoto zelenjave (10 dag) štejemo 2 manjši papriki ali paradižnika, manjšo skodelico kuhane zelenjave, skledo solate itd.

Na tretji polici prehranske piramide prav tako najdemo dve skupini živil, ki sta pretežno živalskega izvora: mleko in mlečne izdelke ter meso, mesne izdelke, ribe, jajca in stročnice.

„Na vrhu prehranske piramide so maščobe, sladkor in sladice. Uživajmo jih redko in v majhnih količinah.“

Mleko in mlečni izdelki vsebujejo beljakovine, vitamine in minerale. So tudi najbogatejši vir kalcija. Zaužijmo vsak dan 2-3 enote mleka ali mlečnih izdelkov. Enota je 2 dl mleka, ali jogurta, 3 žlice puste skute ali 2,5 dag sira. Prednost dajmo mleku in mlečnim izdelkom z manj maščob (razen pri predšolskih otrocih).

Meso, perutnina in ribe so vir beljakovin, vitaminov iz skupine B, železa in cinka. Stročnice in jajca so tudi vir beljakovin, mineralov in vitaminov. Pogosteje jejmo pusto meso, perutnino brez kože in stročnice. Zaradi velike vsebnosti maščob omejimo uživanje mesnih izdelkov. Dnevno zadostuje 10-17,5 dag mesa, perutnine ali rib. Stročnice (fižol, leča, soja, grah) v kombinaciji z žiti in žitnimi izdelki so lahko zamena za meso.

Dajmo prednost rastlinskim oljem (olivno, repično, sončnično, bučno…). Omejimo uživanje masla, smetane, sladkorja, sladic in sladkih pijač.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Redna hoja - pot do zdravja

Kako biti redno telesno dejaven, pri tem pa porabiti čim manj časa in denarja? Odgovor je preprost. Izberimo **hojo**, ki nam bo pomagala do dobre kondicije in zdravja. Kakšni so učinki hoje? Redna hoja zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja za 30-40 % ter sladkorne bolezni tipa 2 za okrog 50%. Zmanjšuje tudi tveganje za nastanek raka debelega črevesja in dojke. Zavedajmo se, da hoja izjemno dobro vpliva na srce in ožilje, ki sta najbolj ogrožena s sodobnim »sedečim« načinom življenja.

Hoja ima številne prednosti: je enostavna, dostopna, zanjo ne rabimo drage opreme in kar je pomembno, ne zahteva posebne priprave. Vse kar potrebujemo, je čas – le pol ure dnevno, potem udobna obleka in obutev ter seveda dobra volja. Že ko smo prestopili hišni prag, lahko začnemo z vadbo in si tako izboljšamo zdravje in ohranimo aktivno življenje.

Za doseganje učinkov telesne dejavnosti na zdravje ni nujno, da je vadba naporna ali da se je zanjo potrebno peklensko naprezati. Pomembno je, da najdemo tiste dejavnosti, ki so nam všeč in bomo v njih uživali. Zapomnimo si, da je skrivnost uspeha v tem, da počnemo to, kar nas veseli. Telesna dejavnost je naravna človekova potreba. Zato se tudi po telesni dejavnosti počutimo dobro. Za uspeh je nujno, da začnemo in napredujemo počasi in zmerno. Uživajmo v vsakdanji telesni dejavnosti in njenih učinkih.

Praktični napotki za hojo:

- **obleka naj bo udobna – trenirka, hlače in majica;**
- **enako velja za obutev – pomembno je, da ima debelejši podplat ter tako varuje naše sklepe;**
- **ko je mrzlo in mraz se oblecimo toplo, ne pozabimo kape in rokavic. Po končani hoji se ne zadržujmo zunaj. Topla prha je zelo dobrodošla;**
- **hoja v družbi je zabavna – povabite partnerja, prijatelja, otroka…;**
- **do trgovine, pošte, banke pojdimo raje peš, ali pa se s kolesom odpeljimo k prijateljem.**

Dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Skuša v foliji z zelenjavo (za 4 osebe)

SESTAVINE :

- 4 manjše skuše
- 10 dag korenja
- 10 dag krompirja
- 10 dag bučk ali blitve
- sol, poper, lovor, rožmarin, luštrek, limonin sok

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

365 kcal
38 g beljakovin
8 g ogljikovih hidratov
11g maščob
2 g vlaknin
140 mg holesterola

POSTOPEK:

Ribe očistimo, solimo, popopramo in pokapamo z limoninim sokom. Alufolijo premažemo z oljem, nanjo položimo zelenjavo, ki smo jo predhodno blanširali (za kratek čas prevreli) in solimo. Na zelenjavo damo skušo in jo pokrijemo s preostalo zelenjavo. Ovijemo v folijo. Pečemo pokrito v ponvi ali na žaru, lahko tudi v pečici. Ponudimo v foliji.

Ne pozabimo na solato!

Vir: Knjiga kuharskih receptov «Lahko jem» avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr.med.

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA
Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
Slovenija

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
Ivana Gorana Kovačića 1e
40000 Čakovec
Hrvatska

KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
Horvaćanski zavoj 15
10 000 Zagreb
Hrvatska